

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-01-21 środa	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Zupa kapuśniak 400 ml (9-SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Kalańior 80 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Melon miódowy 150 g Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 691,2 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 111,7 Węglowodany ogółem [g] 319 Sód [mg] 3 284,2 b-karoten [mg] 16 564 Potas [mg] 5 504,5 Wapń [mg] 757 Fosfor [mg] 1 787,8 Magnez [mg] 448,2 Żelazo [mg] 16,7 Witamina C [mg] 383,1 Łlonnik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 62,5
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pasta jajeczna z natką 80 g (3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa jarzynowa b/ml 400 ml (9-SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 70 g Kalańior puree 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Melon miódowy 150 g Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,9 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 111 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Sód [mg] 3 167,6 b-karoten [mg] 14 270,8 Potas [mg] 4 946,8 Wapń [mg] 639,7 Fosfor [mg] 1 557,8 Magnez [mg] 383,5 Żelazo [mg] 14,4 Witamina C [mg] 278,6 Łlonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 57,8
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (3-JAJ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g	Zupa kapuśniak 400 ml (9-SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza jęczmienna 180 g (1-GLU) Surówka z marchwii z chrzanem b/c 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,9 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 110,7 Węglowodany ogółem [g] 295,5 Sód [mg] 3 438,3 b-karoten [mg] 14 837,9 Potas [mg] 5 325 Wapń [mg] 765,5 Fosfor [mg] 2 022,2 Magnez [mg] 510,4 Żelazo [mg] 18,6 Witamina C [mg] 383,3 Łlonnik pokarmowy [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 55,5

2026-01-22 czwartek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 45 g (1-GLU) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 120 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 180 g Sałata z sosem vinegret 70 g Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałatka z kaszy kuskus z kurczakiem 150 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 698,4 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Sód [mg] 3 292,8 b-karoten [mg] 12 109,8 Potas [mg] 4 591,6 Wapń [mg] 573,9 Fosfor [mg] 1 665,8 Magnez [mg] 401,3 Żelazo [mg] 14,9 Witamina C [mg] 260,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 51,8
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 45 g (1-GLU) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa dyniowa z zacierką b/ml 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 120 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana mini 80 g Sałata z sosem vinegret 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Sałatka z kaszy kuskus z kurczakiem 150 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 603,8 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Sód [mg] 3 228,4 b-karoten [mg] 12 845,1 Potas [mg] 4 243,2 Wapń [mg] 534,6 Fosfor [mg] 1 526,3 Magnez [mg] 354,5 Żelazo [mg] 14 Witamina C [mg] 261,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 50,9
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 90 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Kasza gryczana 180 g Sałata z sosem vinegret 70 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Sałatka z kaszy kuskus z kurczakiem 150 g (1-GLU) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 343,6 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 282,3 Sód [mg] 3 224,6 b-karoten [mg] 5 100,8 Potas [mg] 4 267,8 Wapń [mg] 573,6 Fosfor [mg] 2 003,3 Magnez [mg] 583,1 Żelazo [mg] 17,1 Witamina C [mg] 243,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 38,9

2026-01-23 piątek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ser żółty 30 g (7-MLE) Papryka 70 g Salata 30 g	Zupa krem z zielonego groszku 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Pulpet rybny 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB) Sos paprykowy 60 g Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszzonej i białej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Pasztet wyrób własny 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Ogórek 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 589 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Sód [mg] 4 168,9 b-karoten [mg] 10 369,6 Potas [mg] 5 236,3 Wapń [mg] 826,9 Fosfor [mg] 1 741 Magnez [mg] 467,6 Żelazo [mg] 15,1 Witamina C [mg] 326,2 Łonnik pokarmowy [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 90,8
	Luxmed Łatwastrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g	Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet rybny 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB) Sos koperkowy 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Surówka z selera z olejem diet. 70 g (9-SEL) Jarzynki po grecku 80 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Pasztet wyrób własny 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 556,8 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 342,5 Sód [mg] 3 905,1 b-karoten [mg] 12 133 Potas [mg] 4 916,3 Wapń [mg] 638,6 Fosfor [mg] 1 505,6 Magnez [mg] 397,1 Żelazo [mg] 13,4 Witamina C [mg] 204,5 Łonnik pokarmowy [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 93,2
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Ser żółty 30 g (7-MLE) Papryka 70 g Salata 30 g	Zupa krem z zielonego groszku 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Pulpet rybny 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB) Sos paprykowy 60 g Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszzonej i białej b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Pasztet wyrób własny 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Ogórek 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 405,2 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Sód [mg] 4 270,5 b-karoten [mg] 7 573,4 Potas [mg] 5 000,3 Wapń [mg] 848,4 Fosfor [mg] 1 973,9 Magnez [mg] 487,5 Żelazo [mg] 17,5 Witamina C [mg] 359,3 Łonnik pokarmowy [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 44,3

2026-01-24 sobota	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 35 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 35 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa kalafiorowa 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Sos boloński wieprzowy 180 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Makaron spaghetti 180 g (1-GLU) Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (9-SEL) Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Schab parowany 30 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Mandarynka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 575,9 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Sód [mg] 3 827,2 b-karoten [mg] 6 975,6 Potas [mg] 5 202,2 Wapń [mg] 696,6 Fosfor [mg] 1 612,1 Magnez [mg] 419,9 Żelazo [mg] 15,7 Witamina C [mg] 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 67,2
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 35 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 35 g (1-GLU) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 6-SOJ) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa kalafiorowa b/ml 400 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 180 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 180 g (1-GLU) Fasolka gotowana 80 g Sałata z jogurtem naturalnym 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 2 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Schab parowany 30 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,8 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 348,1 Sód [mg] 3 459 b-karoten [mg] 6 220,1 Potas [mg] 4 925,5 Wapń [mg] 614,1 Fosfor [mg] 1 442,5 Magnez [mg] 368,6 Żelazo [mg] 13,9 Witamina C [mg] 299,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 65,1
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 90 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa kalafiorowa b/ml 400 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy 180 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Makaron razowy 180 g (1-GLU) Sałata z jogurtem naturalnym 70 g (7-MLE) Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Pyzdra szynkowa 30 g Pomidory koktajlowe 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,7 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Sód [mg] 3 896,4 b-karoten [mg] 5 490,1 Potas [mg] 5 284,6 Wapń [mg] 685,7 Fosfor [mg] 1 779,8 Magnez [mg] 557,7 Żelazo [mg] 17,3 Witamina C [mg] 260,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 44,3

2026-01-25 niedziela	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony b/k 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 180 g Brokuły 80 g Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Melon miódowy 150 g Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 717,6 Białko ogółem [g] 129,8 Tłuszcz [g] 137 Węglowodany ogółem [g] 277,4 Sód [mg] 3 402,4 b-karoten [mg] 9 259,6 Potas [mg] 5 216,6 Wapń [mg] 768,1 Fosfor [mg] 1 978,9 Magnez [mg] 437,4 Żelazo [mg] 15,5 Witamina C [mg] 387,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,6 suma cukrów prostych [g] 60,2
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml (9-SEL) Udziec z indyka pieczony b/k 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 180 g Brokuły puree 80 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Melon miódowy 150 g Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,7 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 269,6 Sód [mg] 3 421,6 b-karoten [mg] 8 057,2 Potas [mg] 4 760,3 Wapń [mg] 703,8 Fosfor [mg] 1 461,8 Magnez [mg] 336,2 Żelazo [mg] 13,2 Witamina C [mg] 276,6 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 56,2
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml (9-SEL) Udziec kurczaka pieczony b/k 100 g Kasza pęczak 180 g (1-GLU) Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 481,4 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 120,1 Węglowodany ogółem [g] 258 Sód [mg] 3 745,8 b-karoten [mg] 6 851,9 Potas [mg] 4 325,1 Wapń [mg] 714 Fosfor [mg] 2 157,1 Magnez [mg] 449,3 Żelazo [mg] 17,5 Witamina C [mg] 344,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,9 suma cukrów prostych [g] 44,9

2026-01-26 poniedziałek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser żółty 30 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Żurek z jajkiem i ziemniakami b/ml 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Medalion drobiowy z puree z marchewki 120 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza gryczana 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Surówka z papryki z olejem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 527,2 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Sód [mg] 3 873,9 b-karoten [mg] 7 198,8 Potas [mg] 4 278,3 Wapń [mg] 894,8 Fosfor [mg] 1 997,6 Magnez [mg] 545,6 Żelazo [mg] 15,2 Witamina C [mg] 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 40,8
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Serek homogenizowany natur kg 80 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Żurek z jajkiem i ziemniakami b/ml 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Surówka z cukinii 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 150 g (1-GLU, 3-JAJ) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,1 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Sód [mg] 3 057,8 b-karoten [mg] 9 245,8 Potas [mg] 4 289,9 Wapń [mg] 633,2 Fosfor [mg] 1 565,9 Magnez [mg] 355,3 Żelazo [mg] 12,8 Witamina C [mg] 171,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 43,4
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser żółty 30 g (7-MLE) Szynka na kartki 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Żurek z jajkiem i ziemniakami b/ml 400 ml (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Medalion drobiowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza gryczana 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym (makaron razowy) 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,1 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 286,7 Sód [mg] 3 866,8 b-karoten [mg] 7 178,5 Potas [mg] 4 589 Wapń [mg] 898,4 Fosfor [mg] 2 215,4 Magnez [mg] 638,8 Żelazo [mg] 17,4 Witamina C [mg] 214,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 29,3

2026-01-27 wtorek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 45 g (1-GLU) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Zraz po staropolsku 100 g (1-GLU, 10-GOR) Kopytka 180 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka collesław 70 g (3-JAJ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 840,8 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 380,7 Sód [mg] 3 187,7 b-karoten [mg] 11 341,8 Potas [mg] 5 420 Wapń [mg] 785,1 Fosfor [mg] 1 724,9 Magnez [mg] 426,3 Żelazo [mg] 15,9 Witamina C [mg] 358,2 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 61,5
	Luxmed Łatwastrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 45 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 45 g (1-GLU) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (1-GLU) Kopytka 180 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Sałata lodowa z jogurtem 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 775,5 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 379,8 Sód [mg] 2 879,8 b-karoten [mg] 7 831,1 Potas [mg] 5 366 Wapń [mg] 728,9 Fosfor [mg] 1 613,8 Magnez [mg] 388,2 Żelazo [mg] 15,3 Witamina C [mg] 256,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 58,5
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 90 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 70 g Sałata 30 g	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Zraz po staropolsku 100 g (1-GLU, 10-GOR) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Fasolka gotowana 80 g Surówka collesław b/c 70 g (3-JAJ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,3 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Sód [mg] 4 061,5 b-karoten [mg] 11 392,4 Potas [mg] 5 291,6 Wapń [mg] 810,4 Fosfor [mg] 2 082,5 Magnez [mg] 528 Żelazo [mg] 18,2 Witamina C [mg] 338,7 Błonnik pokarmowy [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 48,9

2026-01-28 środa	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa minestrone z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Kurczak po kujawsku 140 g (1-GLU, 3-JAJ, 10-GOR) Ziemniaki 180 g Kalańior 80 g Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Sałatka hawajska 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 547,5 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Sód [mg] 4 386,4 b-karoten [mg] 10 104,1 Potas [mg] 4 530,2 Wapń [mg] 801,2 Fosfor [mg] 1 854,4 Magnez [mg] 399,8 Żelazo [mg] 16,5 Witamina C [mg] 256,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44 suma cukrów prostych [g] 56,4
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 180 g Kalańior puree 80 g Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Sałatka ryżowa z warzywami i szynką lekkostrawna 150 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 403,5 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 276,2 Sód [mg] 4 190,3 b-karoten [mg] 12 019,2 Potas [mg] 4 233,2 Wapń [mg] 520,8 Fosfor [mg] 1 491,6 Magnez [mg] 312,1 Żelazo [mg] 14,7 Witamina C [mg] 276,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 55,2
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Jajko 1 szt (3-JAJ) Ogórek 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Zupa minestrone z makaronem muszelki 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Kasza orkiszowa 180 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim b/c 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (1-GLU) Sałatka hawajska b/c 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 389 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 246 Sód [mg] 4 223,7 b-karoten [mg] 8 210,1 Potas [mg] 3 922,9 Wapń [mg] 807,5 Fosfor [mg] 1 910,6 Magnez [mg] 419,6 Żelazo [mg] 17,5 Witamina C [mg] 243,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 40,7

2026-01-29 czwartek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek bazyliowy 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Rzodkiewka 70 g Salata 30 g	Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym (indyk) 300 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (3-JAJ) Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Hummus z pesto rosso 80 g Papryka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 668,4 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 356 Sód [mg] 2 860,2 b-karoten [mg] 12 357,7 Potas [mg] 6 953,2 Wapń [mg] 822,4 Fosfor [mg] 1 914,4 Magnez [mg] 510,3 Żelazo [mg] 16,3 Witamina C [mg] 496,7 Łonnik pokarmowy [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 70,1
	Luxmed Łatwastrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek bazyliowy 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Salata 30 g	Zupa koperkowa z ryżem b/ml 400 ml (9-SEL) Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym (indyk) 300 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Fasolka gotowana 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Hummus z pesto rosso 80 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 702,3 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 363,7 Sód [mg] 2 775,1 b-karoten [mg] 13 007,5 Potas [mg] 6 969,4 Wapń [mg] 823,6 Fosfor [mg] 1 804,2 Magnez [mg] 470,4 Żelazo [mg] 14,7 Witamina C [mg] 347,2 Łonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 71
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Twarożek bazyliowy 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Rzodkiewka 70 g Salata 30 g	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Zapiekanka makaronowa razowa z mięsem mielonym (indyk) 300 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Hummus z pesto rosso 80 g Papryka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,9 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Sód [mg] 3 052,8 b-karoten [mg] 14 085,9 Potas [mg] 5 802,6 Wapń [mg] 883,8 Fosfor [mg] 1 944,3 Magnez [mg] 552,3 Żelazo [mg] 17,1 Witamina C [mg] 422 Łonnik pokarmowy [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 61,2

2026-01-30 piątek	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (7-MLE) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Pierogi z serem II 260 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka nicejska (z tuńczykiem) 150 g (3-JAJ, 4-RYB, 10-GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 908,7 Białko ogółem [g] 131,2 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 382,9 Sód [mg] 3 090,6 b-karoten [mg] 4 673,2 Potas [mg] 4 964 Wapń [mg] 781,7 Fosfor [mg] 1 995,5 Magnez [mg] 462,6 Żelazo [mg] 16,8 Witamina C [mg] 221,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,8 suma cukrów prostych [g] 116,3
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (7-MLE) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml (9-SEL) Pierogi z serem II 260 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy 80 g (7-MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Banan 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka nicejska (z tuńczykiem lekkostrawna) 150 g (3-JAJ, 4-RYB, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 916,7 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 392,1 Sód [mg] 2 467,3 b-karoten [mg] 5 284,8 Potas [mg] 4 999 Wapń [mg] 755,1 Fosfor [mg] 1 849,6 Magnez [mg] 393,4 Żelazo [mg] 15,6 Witamina C [mg] 243,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,1 suma cukrów prostych [g] 118,4
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (7-MLE) Pomidory koktajlowe 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem i jabłkiem b/c 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-serowy b/c 80 g (7-MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka nicejska (z tuńczykiem) 150 g (3-JAJ, 4-RYB, 10-GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,9 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 287,2 Sód [mg] 3 306,6 b-karoten [mg] 4 666,3 Potas [mg] 4 915,4 Wapń [mg] 823,3 Fosfor [mg] 2 119,2 Magnez [mg] 488,9 Żelazo [mg] 18,4 Witamina C [mg] 260,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 54,9

2026-01-31 sobota	Luxmed Podstawowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 6-SOJ) Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g	Zupa jarzynowa z cukinią 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (1-GLU) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Sos cebulowy 60 g (1-GLU) Brokuły 80 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenno-żytni 40 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Ser żółty 30 g (7-MLE) Szynka od szwagra 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Sód [mg] 4 026,1 b-karoten [mg] 4 760,9 Potas [mg] 5 188,1 Wapń [mg] 944,3 Fosfor [mg] 1 858,5 Magnez [mg] 451,6 Żelazo [mg] 12,8 Witamina C [mg] 241,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 44,5
	Luxmed Łatwostrawna wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Kajzerka 1 szt (1-GLU, 6-SOJ) Chleb pszenno-żytni 35 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 35 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Zupa jarzynowa z cukinią b/ml 400 ml (9-SEL) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (1-GLU) Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Brokuły puree 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb pszenno-żytni 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 60 g (1-GLU) Masło 20 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Szynka od szwagra 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552,4 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Sód [mg] 3 620,4 b-karoten [mg] 5 470,1 Potas [mg] 5 327,8 Wapń [mg] 755,5 Fosfor [mg] 1 759,2 Magnez [mg] 382,7 Żelazo [mg] 11,9 Witamina C [mg] 265,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 52,8
	Luxmed Cukrzycowa wysokobiałkowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 90 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa jarzynowa z cukinią 400 ml (7-MLE, 9-SEL) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (1-GLU) Kasza bulgur 180 g (1-GLU) Brokuły 80 g Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Pomarańcza 1 szt Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 20 g (7-MLE) Ser żółty 30 g (7-MLE) Szynka od szwagra 30 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474,5 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Sód [mg] 4 227,8 b-karoten [mg] 4 753,8 Potas [mg] 5 528,7 Wapń [mg] 971,8 Fosfor [mg] 2 126,8 Magnez [mg] 544,1 Żelazo [mg] 15,6 Witamina C [mg] 241,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 40,2

Oznaczenia alergenów:

- 1-GLU - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także prod. pochodne,
- 2-SKO - Skorupiaki i produkty pochodne,
- 3-JAJ - Jaja i produkty pochodne,
- 4-RYB - Ryby i produkty pochodne,
- 5-OZI - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
- 6-SOJ - Soja i produkty pochodne,
- 7-MLE - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
- 8-OWŁ - Orzechy tj. migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia lub Queensland, a także produkty pochodne.,
- 9-SEL - Seler i produkty pochodne,
- 10-GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- 11-SEZ - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
- 12-SO2 - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,
- 13-ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- 14-MIĘ - Mięczaki i produkty pochodne,